



RANDO-PSYCHO

Les crêtes du Jura

Du mardi 18 au vendredi 21 août 2020

La marche et la nature nous permettent de nous ressourcer.

Sac à dos, au départ de Genève, nous vous proposons 4 jours de marche itinérante, sur les crêtes du Jura.

Pas à pas, nous vous invitons à :

- Cheminer vers un but souhaité (cap à passer – décision à prendre – développement personnel – etc.)
- Réfléchir, partager, se taire, encourager, s’isoler selon vos besoins et celui du groupe
- Se connecter à la nature, à soi, aux autres, à vos pensées, vos ressentis, vos émotions...

L’itinéraire empruntera des chemins de randonnée pédestres.

Une bonne condition physique et un équipement de marche résistant aux intempéries sont nécessaires.

La ½ pension en chambre à 2 lits est prévue (possibilité, moyennant supplément, de réserver une chambre individuelle).

Un entretien est prévu à l’inscription pour évoquer les points suivants :

- Effort réalisable pour vous.
- Compréhension et accord de l’activité, du principe de confidentialité, etc.
- Vos besoins particuliers, votre but.
- Questions diverses de votre part et de notre part.

Prix pour les 4 jours : 700,-- CHF *

**Ne sont pas compris : les pique-niques de midi – les boissons – autres dépenses personnelles.*

De plus amples informations seront communiquées aux personnes intéressées.

LES ACCOMPAGNATEURS



Christian Progin – Conseiller psychosocial SGfB – Diplôme fédéral

Site internet : www.christian-progin.ch

Natel +41 76 349 89 54

Email : christian.progin@outlook.com

Adresse : Route du Mandement 249 – 1242 Satigny

Mes principales approches :

- L'analyse transactionnelle
- L'aide aux victimes (psychologie d'urgence)

« Un homme est fait de choix et de circonstances. Personne n'a de pouvoir sur les circonstances mais chacun en a sur ses choix » Eric Emmanuel Schmitt.

Pour y parvenir :

Je crois au pouvoir des mots sur les maux.

Je crois en l'être humain, à sa capacité de résilience.

Je crois à la magie du partage et des expériences réparatrices.

Je crois en une meilleure connaissance de soi en lien avec les autres et le monde

C'est sur ces valeurs que je m'engage à vous accompagner et à partager ma passion pour la randonnée.



Sarah Petitpierre – intervenante psychosociale : instructrice interventions basées sur la pleine conscience, interventions psychosociales d'urgence, médiation de conflit (FSM), personne de confiance, coaching, formations.

Site internet : <https://www.sarah-petitpierre.com/>

Natel +41 79 692 95 05

Email : sarahp.66@gmail.com

Adresse : Quai Ansermet, 2 – 1205 Genève

Mes principales approches :

- Pleine conscience (mindfulness) / yoga
- Médiation de conflit, l'aide aux victimes (psychologie d'urgence)

« Que la force me soit donnée d'accepter ce que je ne peux changer, le courage de changer ce qui peut l'être et la sagesse de distinguer l'un de l'autre. » Marc Aurèle

Pour y parvenir :

Je crois que chacune et chacun sommes uniques, imparfait-e-s, en évolution permanente, responsables de nos choix. Je crois en la magie partout, en nous et autour.

Sur ces valeurs, je m'engage à vous accompagner.